

## ■ МИР УВЛЕЧЕНИЙ



*С тех пор, как человек приручил лошадь, он потерял покой. Так велико притяжение четвероногого друга. За лошадью отдавали состояния (и жен в придану), ставили (и ставят) памятники, слагают поэмы. Одна из представительниц этого грациозного племени – лошадь Нерона – даже заседала в сенате. (И, говорят, неплохо справлялась со своими обязанностями). Даже Лев Толстой под конец жизни смог отказаться от всего, кроме прогулок верхом на лошади.*

*Сегодня мы вновь наблюдаем «лошадиный бум». Детвора со всех ног мчится в конюшни, чтобы прикоснуться щекой к шее верного друга. По просьбе наших читателей советы юным наездникам дает директор детско-юношеской школы олимпийского резерва «Битца» Анна Фегорова.*

## Страсти по Буяну

стоящей лошади завоевала 18(!) призовых мест.

● **Сколько-нибудь существенной разницы между девочками и мальчиками в обучении нет**, но девочки на начальном этапе, как правило, больше, и за лошадью они ухаживают лучше. Да и с терпением, без которого конный спорт немыслим, у мальчишек возникает гораздо больше проблем. Но к 15-16 годам, когда мальчики превращаются в юношей, картина меняется резко. Девушки в это время значительно уступают в подготовке своим сверстникам.

● **Обучение начинается с основ верховой езды и элементарных правил управления лошадью.** Сначала осваивается посадка. Затем, обычно в течение двух лет, дети не просто учатся ездить рысью и галопом, а выполняют определенные гимнастические и акробатические упражнения на движущейся лошади.

● **На третий год занятий, после того как дети научились уверенно сидеть на лошади, они начинают учиться преодолевать препятствия.** Как только они смогут преодолеть барьеры на высоте 100 см (это норма начального, третьего разряда), можно думать о пересадке с пони на лошадь и о выборе специализации. Большинство парней отдает предпочтение преодолению препятствий (конкуру), а девочки, соответственно, - выездке.

● **Обучение в столичных спортшколах, принадлежащих профсоюзам («Битца», «Измай-лово», «Сокольники»), стоит от 500 до 800 рублей в месяц.** Эта цифра составляет приблизительно одну пятую - одну шестую часть от общей суммы расходов на обучение, куда входит аренда манежа, прокат лошадей

и т. п. В некоторых случаях, когда тренеры видят, что ребенок делает успехи, родители могут быть вообще освобождены от оплаты.

Если же ребенок по каким-либо причинам остался вне секции, но «горит» желанием научиться кататься на лошади, можно воспользоваться индивидуальными занятиями. На «Битце» один урок с тренером стоит от 500 до 700 рублей, а в других московских клубах - от 25 до 30 долларов.

● **Из амуниции для детей до 16 лет обязательным атрибутом является защитный шлем.** Обычно во всех клубах и детских школах существует возможность их проката. Но если ребенок зачислен в секцию и постоянно занимается, то я бы рекомендовала его родителям приобрести собственный шлем, стоимость которого может быть от 800 до 1000 рублей. Неплохо иметь и специальные сапоги, которые можно приобрести за 100 -150 долларов. Но если такой возможности нет, то вполне сойдутся и простые резиновые сапоги с каблучком. Остальные предметы - бриджи, жилетка и перчатки - приобретаются по возможности, так как особой необходимости - за исключением эстетической стороны дела - в них нет. Общая сумма всех расходов на амуницию для начинающих детей составляет 225 - 250 долларов.

В этом году для 10-летних детей, не прошедших «школу» в пони-клубах, мы планируем устроить что-то вроде вступительного экзамена по общей физической подготовке. Вот как выглядят некоторые нормативы. Бег 100 м: мальчики -16, девочки -17 сек. Прыжки с места: мальчики - 165, девочки - 155см. Отжимание: мальчики (от пола) - 7 раз, девочки (от скамьи) - 5.

Подготовил Николай ЕРЕМИН

## ■ ДОСКА ПОЧЕТА

## Звезда для «Семьи и спорта»

ЭТОЙ новой награды, учрежденной Комитетом национальных и неолимпийских видов спорта Олимпийского комитета России, удостоено наше издание. Наверное, впервые в истории журналистики «Звездой спортивной информации» признана газета, в центре внимания которой - массовый, народный спорт.

Наш журналистский «хлеб» не очень-то сладок. Народный спорт - это прыжки с парашютом, ныряние в прорубь, погони за байкерами. Но свою работу мы не променяем ни на какую другую. Потому что наши первые читатели и главные орбитры всех спортивных состязаний - дети. Их интерес - признание важности нашего труда. Важности задачи возрождения национального, народного спорта, которую решает КННВС России.

Мы будем решать ее вместе - и с Комитетом, и с вами, дорогие читатели!



## ■ ПОЗДРАВЛЯЕМ!



**Московская школа Таэквон-до поздравляет чемпионов и призеров XX Чемпионата Европы и XI Первенства Европы по таэквон-до ИТФ:**

- **Александра Варшавского** (первое место - туль, четвертые даны),

- **Анну Яковлеву** (первое место, туль, первые даны),

- **Антон Сон** (первое место в команде - туль, юниоры; второе место - силовое разбивание, юниоры, третье место - спецтехника, юниоры),

- **Аллу Гусеву** (первое место - командная спецтехника),

- **Наталью Маркову** (третье место - спарринг).



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

● Таэквон-до было создано 50 лет назад корейским генералом Чой Хон Хи, находящимся в японском плену.

● Российские спортсмены принимают участие в Международных соревнованиях по таэквон-до с 1993 года.

● В России действует три основные Федерации таэквон-до: Международная Федерация Таэквон-до-ИТФ; Всемирная Федерация Таэквон-до-ВТФ; Глобальная Федерация Таэквон-до-ГТФ.

● В последнем Чемпионате Европы по Таэквон-до ИТФ принимало участие более 50-и спортсменов только из России, а всего было представлено 25 стран участниц.

● Московская Школа Таэквон-до организована в 1989 году, Стёганцевым А.В. - Международным инструктором, обладателем VI-ого дана, Чемпионом Мира среди ветеранов. У этой Школы есть группа показательных выступлений, которая может украсить любой праздник.

Фото Артема МАЛЬЦЕВА

## ■ ВОПРОС-ОТВЕТ

## Танцуй, пока пожилой...

**Дочь очень хочет научиться танцевать модные танцы. Говорит, что это престижно и очень спортивно! Глядя на нее, я тоже хотела бы рискнуть. Но мне уже 35 - может, поздно? Да и дорого, наверное...**

**Елена Карамнова, Нижний Новгород**

ЕСЛИ вам 8 или, скажем, за 50 - не пугайтесь. В танцевальных студиях занимаются сейчас все - от мала до велика. Начальную подготовку вполне могут осилить малыши в возрасте 4(!) лет. Начать лучше с **фристайла** - свободного стиля. А по мере освоения движений переходить к **стрит-дансу**, **латинбиту**, **рок-н-роллу**, **фану** (клубный стиль) и т. д. Опытный педагог легко определит степень вашей готовности и притязаний. А специальные упражнения позволят выработать необходимую скорость, выносливость, силу.

Во что вам это обойдется? Лучше не надевать дорогие брюки, вполне подойдут обычные джинсы и футболка. Чуть подороже обойдутся кроссовки. Занятия стоят по-разному - от 30 до 50 рублей 1,5 -2 часа. Сколько раз заниматься в месяц - решение ваше. Все зависит от целей, которые вы себе ставите.

Подготовил Сергей БОРЦОВ